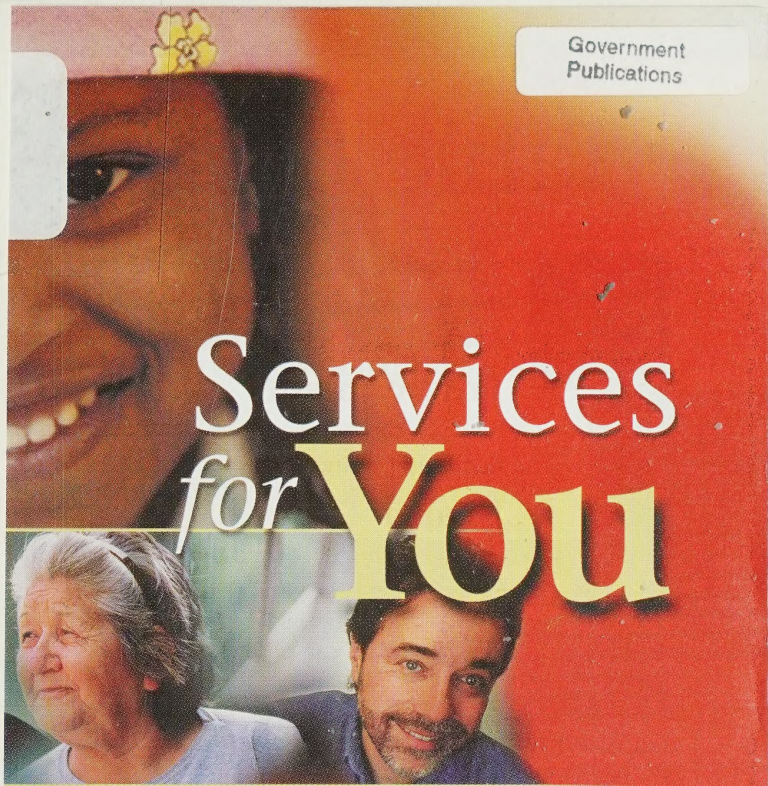



Government
Publications



Services *for* You

Government of Canada Services in





Digitized by the Internet Archive
in 2021 with funding from
University of Toronto

<https://archive.org/details/31761114653546>

CAI
-2013

Services *for* You



Guide to Government of Canada Services in
Ontario



Government
of Canada

Gouvernement
du Canada

Canada 

Table of contents



Children

How to keep your children active and healthy	4
Education savings grant, a gift for the future	4

Environment

How you can take positive action on climate change	5
Help your community protect the environment	6

Health

Get the support you need to quit smoking	6
Easier access to health care for First Nations communities	7
Preventing falls can protect your good health	8

Immigration

Get your new life in Canada off to a good start	9
For permanent residents who travel abroad	9

Security

Frequent travelers to the U.S. can save time at border	10
--	----

Support for business

Self-employment benefit can make your business a reality	10
Program helps you create new products and services	11

Volunteer and career opportunities

Help fellow Ontarians at tax time	12
Serving Canada and the world	12
Your chance to explore and experience Canada	13

■ Canada's New Health Care Accord	14
---	----

■ Contact the Government of Canada	15
--	----

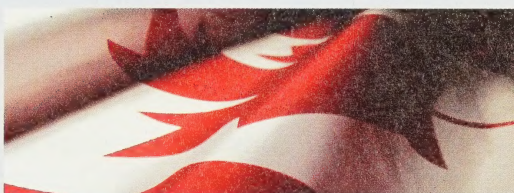
Printing and distribution cost: 33¢ per unit



Introduction

Government of Canada services are designed to meet your changing needs. This guide, *Services for You*, describes a few of these services, how they work and how you can access them. It has seven sections. Each deals with individual needs or areas of common concern.

- Topics are in **bold**.
- Titles of booklets and pamphlets appear in *italics*.
- Toll-free telephone numbers and Web sites are provided at the end of each description.
- A detachable list of toll-free telephone numbers and Web sites for other frequently used services is provided at the end of the guide.



We encourage you to keep *Services for You*. If your needs change, it will help you find the right service.

About other services

To find out about other Government of Canada services:

- Call 1 800 O-Canada (1 800 622-6232), the Government of Canada information service;
- Visit the Government of Canada main Web site: canada.gc.ca

This guide is also available in large print, on audio cassette, in Braille and on computer diskette by calling 1 800 O-Canada.

Children

How to keep your children active and healthy

Keeping your children active is the best way to help them stay healthy. Studies show that more than half of children and youth in Canada are not active enough. As a result, many young people suffer from childhood obesity. This increases their risk of health problems such as heart disease and diabetes.

Order your copy of *Canada's Physical Activity Guide for Children* and *Canada's Physical Activity Guide for Youth*. Both booklets offer tips to keep your kids active.



☎ **1 866 225-0709 (toll-free)**
📄 www.hc-sc.gc.ca/hppb/paguide



Education savings grant, a gift for the future

When you decide to open a Registered Education Savings Plan for a special child in your life, you give them a gift for the future. The **Canada Education Savings Grant** will contribute up to \$400 per year by depositing 20 cents for every dollar you invest in a Registered Education Savings Plan, until your child turns 17.

This government support could add up to \$7,200 by the time your child is ready to go on to post-secondary studies.

☎ **1 888 276-3624 (toll-free)**
📄 www.hrdc.gc.ca/cesg

Environment

How you can take positive action on climate change

Climate change affects our health, environment and economy. By using less energy, we can reduce the greenhouse gas emissions that contribute to **climate change**. Here are a few simple ways we can save energy every day:

- Turn off lights, appliances, televisions and computers when not needed.
- Seal leaks around doors and windows.
- Check the EnerGuide label when buying a new appliance.
- Turn off your vehicle whenever possible. Letting your vehicle run for just 10 seconds uses more fuel than restarting your engine.
- Lower your thermostat at night or when you're not at home.
- Take the bus. One full bus takes 40 vehicles off the road. That saves fuel and reduces carbon dioxide emissions and pollutants.
- Use compact fluorescent bulbs. They last longer and use 75% less energy.
- Clean or replace your furnace filter regularly.
- Install low-flow shower heads.
- Fix leaky faucets.



1 800 O-Canada





www.climatechange.gc.ca

Help your community protect the environment

Want to get your community involved in cleaning up the environment? Help is available through the **EcoAction Program**. The program supports projects that protect the environment. If your non-profit group has an environmental project in mind, contact EcoAction.



 **1 800 661-7785**

 **www.ec.gc.ca/ecoaction**

Restoring watersheds in the Toronto area

More than 500 volunteers helped restore eight watersheds and 12,000 hectares of public land in the Greater Toronto area. The volunteers, from dozens of communities in the area, spent more than 2,000 hours planting 20,000 native trees.

Health

Get the support you need to quit smoking

Students at Ontario colleges and universities are getting the help they need to quit smoking. The **Leave the Pack Behind** program brings students, health professionals, researchers and



administrators together to help smokers kick their deadly habit.

☎ 1 866 318-1116 (toll-free)

🌐 www.gosmokefree.ca

Leave the Pack Behind is one of many projects that Health Canada supports to help you go smoke free. Whether you're a light or heavy smoker, Health Canada offers:

- step-by-step quick quit tips;
- information on how to quit, build your motivation and even deal with people who nag you to stop smoking; and
- quit-smoking e-mails to support you through the process.



Easier access to health care for First Nations communities

Until recently, residents of the northern Ontario community of Poplar Hill had to fly as far as Winnipeg to receive medical treatment. Many had to travel with an Ojibway interpreter. Now, thanks to a video connection, many of those patients can see a medical specialist without leaving their community. The program reduces travel time, health costs and patients' stress.

The Poplar Hill project is one of five **telehealth programs** bringing health care closer to northern Ontario First Nations communities. Local residents are trained to communicate with doctors and patients and to carry out simple procedures such as examining ears and reading X-rays. Find out how information technologies are helping remote communities.

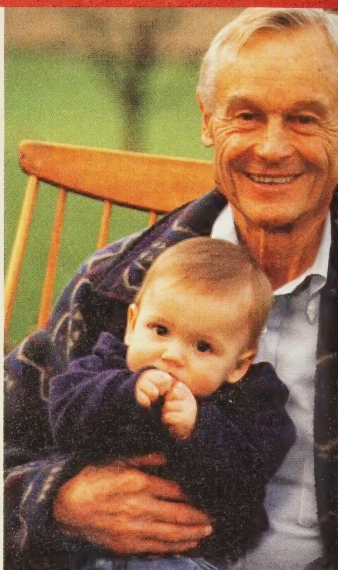
☎ 1 800 575-9200

🌐 <http://smartcommunities.ic.gc.ca>

and click on "12 Projects" in the top menu, then on "Ontario"

Preventing falls can protect your good health

As a senior, you know good health is important to your independence. One of the best ways to protect your quality of life is to **prevent falls**. Falls are responsible for most injuries among seniors and almost half of nursing home admissions. *You Can Prevent Falls!* is a series of fact sheets that explains what can be done to maintain seniors' quality of life. *You Can Prevent Falls!* is aimed at seniors, veterans, families and caregivers.



☎ **1 800 O-Canada**

📄 www.hc-sc.gc.ca/seniors-aines
and click on "Publications,"
then on "F" in the A-Z index

Don't forget to apply for seniors' benefits

Canada Pension Plan and Old Age Security benefits do not start automatically. You must apply for them. To learn more about Government of Canada services for seniors and soon-to-be seniors, order a copy of *Services for Seniors*.



☎ **1 800 O-Canada**

📄 canada.gc.ca

and click on "Services for
Canadians," then on "Seniors"

Immigration

Get your new life in Canada off to a good start

There's a lot to do if you're new to Canada. You have to find a place to live, get a job and enrol your children in school. You need to apply for a health card and find a doctor. Find the information you need in the booklet: *Welcome to Canada: What You Should Know*. This guide describes all the services available to newcomers to Canada—even where to find free language classes in your community.



☎ **1 800 O-Canada**

📄 **www.cic.gc.ca**

and click on "After You Arrive"



For permanent residents who travel abroad

Starting December 31, 2003, you will need a **permanent resident card** to re-enter Canada if you travel abroad. This new card will replace your IMM 1000 form.

☎ **1 800 255-4541**

📄 **www.cic.gc.ca**


and click on "After you Arrive"

Security

Frequent travelers to the U.S. can save time at border

If your business takes you to the U.S. more than three times a month, you can **reduce the time you spend at border crossings**. The NEXUS system gives low-risk, pre-approved travelers access to dedicated lanes. The NEXUS service costs \$80 once every five years. And because NEXUS is a joint Canada-U.S. program, the one fee covers both countries.



 **1 866 639-8726 (toll-free)**

 **www.ccra.gc.ca/nexus**

Support for business

Self-employment benefit can make your business a reality

If you're unemployed, are eligible for employment insurance and want to start a business, help is available through the **Self-employment benefit**.

It can provide financial support, planning assistance and mentoring to help you get your business up and running.

 **1 800 206-7218**

 **www.hrdc.gc.ca**

and click on "Grants and Contribution in the left menu, then on "Unemployed Persons" and "Self-Employment"

Program helps you create new products and services

The National Research Council **Industrial Research Assistance Program** helps small- and medium-sized businesses create new products and services. In Ontario, the program has 60 advisors who will visit you on-site to help you turn your good idea into reality.

☎ 1 877 994-4727 (toll-free)

🌐 <http://irap.nrc.gc.ca>

SuperBowl idea attracts new fans

With the support of the Industrial Research Assistance Program, Eric Robinson turned his idea into a 40-person company. Eric, from Shallow Lake, is the owner of Superior Plastics International. The company created a blue plastic livestock watering system called the SuperBowl. It is generally regarded as the most energy-efficient watering system of its kind.



Volunteer and career opportunities

Help fellow Ontarians at tax time

If you know the difference between a tax credit and a tax refund, and you're handy with a calculator, you can help others with their income tax returns. Through the **Community Volunteer Income Tax Program**, you'll receive free training and helpful reference materials to help you help others.

 **1 800 959-8281**

 www.ccra.gc.ca/volunteer

Call today to find out how you can volunteer for the program. If you feel you need help preparing your tax return, call to see if you're eligible for assistance.

Serving Canada and the world


You can save lives, contribute to world peace and help people in need through a **career in the Canadian Forces**. The Canadian Forces Base in Trenton is home to one of Canada's main search-and-rescue operations.

Canada's military vital to world peace

HMCS Toronto is one of the Canadian warships that have been serving in the Arabian Sea as part of the anti-terrorism campaign. The ship recently seized a two-tonne shipment of illegal drugs with a street value of some \$72 million. HMCS Toronto helps the Canadian Forces fulfill their commitment to world peace, stability and human security.

Members of this busy emergency response team save lives almost every day. Canadian Forces members are also active in national security, disaster relief and emergency preparedness. The Canadian military offers more than 100 different career choices.



 **1 800 856-8488**

 **www.recruiting.forces.gc.ca**

Your chance to explore and experience Canada

Get to know Canada and yourself better by experiencing life in another part of Canada.

Exchanges Canada offers two exciting programs to help you learn more about yourself and your country.


Youth Exchanges Canada pairs Canadians aged 11 to 18 across the country. You'll help organize the exchange, do the research on your twin community, help raise funds and plan activities.

Youth Forums Canada brings people under 30 together in a Canadian community for at least five days. Your time will be dedicated to studying and discussing national institutions and issues of national interest.

In most cases, the Government of Canada will pay your travel costs.

The experience of a lifetime

Encouraged by his first experience with Exchanges Canada, a young Ontarian says he'd love to do it all over again. "Exchanges Canada is an excellent program," he says. "If I get another chance for an exchange, I won't miss it. I think it's good for young people to know about more than their own culture and to see new people."

 **1 800 O-Canada**

 **www.exchanges.gc.ca**

Canada's New Health Care Accord

Recently, the Prime Minister and the provincial Premiers reached an agreement about sustaining and reforming Canada's treasured health care system. To make that agreement a reality, the Government of Canada is **increasing federal funding for health care by \$34.8 billion over the next five years.**

The Accord reinforces the five key principles of the *Canada Health Act* and it provides increased support for existing health care services across the country.

Equally important, it seeks and finances change – for the better:

- better access to appropriate primary health care providers on a 24-7 basis, reducing pressures on emergency departments;
- improved home-care services and coverage against catastrophic drug costs;
- a compassionate care benefit, through employment insurance, for those who need to take time off work temporarily to support a gravely ill family member;
- new diagnostic and medical equipment, to shorten waiting lists and speed up treatments;
- secure electronic patient records, to avoid repetitive and time-consuming paperwork;
- more science and innovation at research hospitals;
- special attention will be paid by federal, provincial and territorial governments to the health needs of Aboriginal peoples.

The Accord also provides for the creation of a Health Council to report regularly to all Canadians on the quality of their health care system. Citizens and taxpayers have a right to know how health dollars are being spent and how health reforms are being implemented.

For more Health Care Accord information:

☎ 1 800 O-Canada
(1 800 622-6232)
TTY 1 800 465-7735

🌐 canada.gc.ca

Contact the Government of Canada— It's easy



Here's a list of other frequently used services:

- **Business Service Centres** 1 888 576-4444
- **Canadian Tourism Commission** 1 888 456-3333
- **Child Tax Benefit** 1 800 387-1193
- **Customs** 1 800 461-9999
- **Education Savings Grants** 1 888 276-3624
- **Employment Insurance** 1 800 206-7218
- **Goods and Services Tax Credit** 1 800 959-1953
- **Immigration**
 - Montreal: (514) 496-1010
 - Toronto: (416) 973-4444
 - Vancouver: (604) 666-2171
 - Elsewhere in Canada: 1 888 242-2100
- **Passports** 1 800 567-6868
- **Pensions** 1 800 277-9914
- **Savings Bonds** 1 800 575-5151
- **Social Insurance Number** 1 800 206-7218
- **Taxes** 1 800 959-8281

Find the Government of Canada on the Web—

It's easy



Other useful Government of Canada Web sites include:

- **Business Service Centres** www.cbsc.org
- **Canadian Tourism Commission** www.travelcanada.ca
- **Contracts Canada** contractscanada.gc.ca
- **Culture and Heritage** www.canadianheritage.gc.ca
- **Employment Opportunities** www.jobbank.gc.ca

Information
on Government
of Canada
Services

Renseignements
sur les services du
gouvernement
du Canada



1 800 O-Canada (1 800 622-6232)
TTY • ATS : 1 800 465-7735



canada.gc.ca



Service Canada Access Centres
Centres d'accès Service Canada



Canada 

- **Health Information** www.canadian-health-network.ca
- **Immigration** www.cic.gc.ca
- **Natural Resources** www.nrcan.gc.ca
- **Pensions** www.hrdc.gc.ca/isp
- **Public Service Commission of Canada** www.psc-cfp.gc.ca
- **Taxation and Customs** www.ccra.gc.ca
- **Travel Assistance for Canadians Abroad** ... www.voyage.gc.ca
- **Weather** www.weatheroffice.ec.gc.ca
- **Youth Employment Strategy** www.youth.gc.ca

Your opinion is important to us

Did you find this publication useful?

☐ Very ☐ Somewhat ☐ Not very

Would you like to know more about:

- ☐ health
- ☐ the environment
- ☐ programs for families
- ☐ programs for youth
- ☐ programs for seniors

If you would like to be kept aware of Government of Canada services, please complete:

Name / Nom _____

Address / Adresse _____

City / Ville _____ Province _____

Postal Code / Code postal _____

The personal information you provide will be used for the sole purpose of sending you additional information on Government of Canada services. It will be protected under the *Privacy Act* and will be held in personal information bank COM PPU 010./ Ces renseignements personnels ne seront utilisés que pour vous faire parvenir des renseignements sur les services du gouvernement du Canada. Ils seront protégés en vertu de la *Loi sur la protection des renseignements personnels* et figureront dans le fichier de renseignements personnels COM PPU 010.

Votre opinion est importante

La présente publication vous a-t-elle été utile?

☐ Très utile ☐ Assez utile ☐ Pas très utile

Aimeriez-vous en savoir plus concernant :

- ☐ la santé
- ☐ l'environnement
- ☐ les programmes à l'intention des familles
- ☐ les programmes à l'intention des jeunes
- ☐ les programmes à l'intention des personnes âgées

Si vous désirez être tenu au courant de nos services, prière de fournir l'information suivante :



Government
of Canada

Gouvernement
du Canada

Canada



Postage paid	Port payé
if mailed in Canada	si posté au Canada
Business Reply Mail	Correspondance- réponse d'affaires
4644999	01



1000013348-K1G3H8-BR01

COMMUNICATION CANADA
PO BOX 8320 STN T CSC
OTTAWA ON K1G 9Z9

COMMUNICATION CANADA
CP 8320 SUCC T CSC
OTTAWA ON K1G 9Z9



- Commission de la fonction publique du Canada www.psc-cfp.gc.ca
- Conditions météorologiques www.meteo.ec.gc.ca
- Contrats Canada contratscanada.gc.ca
- Culture et patrimoine www.patrimoinecanadien.gc.ca
- Immigration www.cic.gc.ca
- Impôts et douanes www.adrc.gc.ca
- Informations-santé www.reseau-canadien-sante.ca
- Pensions www.drhc.gc.ca/psr
- Possibilités d'emploi www.guichetemploi.gc.ca
- Ressources naturelles www.mnrcan.gc.ca
- Stratégie emploi jeunesse www.jeunesse.gc.ca

Renseignements
sur les services du
gouvernement
du Canada

1 800 O-Canada (1 800 622-6232)
ATS • TTY : 1 800 465-7735
canada.gc.ca

Centres d'accès Service Canada
Service Canada Access Centres

Canada

- Assistance aux Canadiens voyageant à l'étranger www.voyage.gc.ca
- Centres de services aux entreprises du Canada www.rcsec.org
- Commission canadienne du tourisme www.voyagecanada.ca

Voici d'autres sites Internet utiles :



**Visitez le gouvernement
du Canada sur Internet—
C'est facile**

Contactez le gouvernement du Canada — C'est facile



Voici une liste pratique de numéros de téléphone utiles :

- Assurance-emploi 1 800 808-6352
- Centre de services aux entreprises 1 888 576-4444
- Commission canadienne du tourisme 1 888 234-3666
- Crédit pour taxe sur les produits et services 1 800 959-1954
- Douanes 1 800 959-2036
- Immigration
 - À Montréal : (514) 496-1010
 - À Toronto : (416) 973-4444
 - À Vancouver : (604) 666-2171
 - Ailleurs au Canada : 1 888 242-2100
- Numéro d'assurance sociale 1 800 808-6352
- Obligations d'épargne 1 800 575-5151
- Passeports 1 800 567-6868
- Pensions 1 800 277-9915
- Prestation fiscale pour enfants 1 800 387-1194
- Subventions épargne-études 1 888 276-3624
- Taxes 1 800 959-7383

Nouvel accord sur les soins de santé

Le Premier ministre du Canada et les premiers ministres provinciaux se sont entendus récemment pour soutenir et réformer notre système de santé. Pour faire de cet accord une réalité, le gouvernement du Canada augmente le financement accordé aux soins de santé de 34,8 milliards de dollars au cours des cinq prochaines années.

L'accord renforce les cinq principes de la *Loi canadienne sur la santé* et accroît le soutien offert aux services de soins de santé actuels partout au pays.

L'accord favorise et finance aussi le changement, afin :

- d'améliorer l'accès aux professionsnels de la santé 24 heures sur 24, sept jours par semaine, et d'éliminer les débordements vers les services d'urgence ;
- d'améliorer les soins à domicile et la protection contre les coûts exorbitants des médicaments ;
- d'offrir une prestation humanitaire, dans le cadre de l'assurance-emploi, aux personnes qui doivent quitter temporairement leur emploi pour prendre soin d'un proche gravement malade ;

■  canada.gc.ca

■ 1 800 O-Canada
(1 800 622-6232)
ATS 1 800 465-7735



Pour plus de renseignements sur le nouvel accord :

- d'offrir de l'équipement diagnostique et médical pour réduire les listes d'attente et accélérer les soins ;
 - de créer des dossiers médicaux électroniques des patients, et ainsi diminuer la paperasse ;
 - de favoriser l'innovation et la science dans les hôpitaux universitaires ;
 - de porter une attention spéciale aux besoins des Autochtones.
- L'accord prévoit aussi la création d'un Conseil de la santé qui fera rapport régulièrement à tous les Canadiens et les Canadiennes de l'état du système de santé. Les citoyens et les contributables ont le droit de savoir comment leur argent est dépensé et de quelle façon la réforme est mise en oeuvre.

Sécurité

Gagnez du temps à la frontière américaine

Si vous allez aux E.-U. plus de trois fois par mois, vous pouvez **gagner du temps à la frontière**. Le système NEXUS réserve des voies aux voyageurs à accès pré-approuvé et à faible risque. Les frais de ce service sont de 80 \$ pour cinq ans. Ces frais couvrent les deux directions puisque NEXUS est un programme conjoint avec les E.-U.

 **1 866 639-8726 (sans frais)**
 www.adrc.gc.ca/nexus



Les chutes chez les aînés

Les aînés savent que leur qualité de vie dépend de leur bonne santé. Les chutes leur causent souvent une perte d'indépendance et la détérioration de leur santé. Les chutes représentent la plupart des blessures chez les personnes âgées. Elles sont aussi la cause de près de la moitié des admissions dans les foyers.

Vous pouvez prévenir les chutes.

Commandez les feuillets d'information *Évitez les chutes!*

Ils s'adressent aux aînés, aux anciens combattants, à leurs familles et à ceux qui oeuvrent auprès d'eux.

1 800 O-Canada

www.hc-sc.gc.ca/seniors-aines

et cliquez sur « Publications », puis sur la lettre « E » dans l'index de A à Z.

Le saviez-vous?

Les paiements du Régime de pensions du Canada et de la Sécurité de la vieillesse ne vous parviennent pas automatiquement. Vous devez en faire la demande. Pour en savoir plus sur les services du gouvernement du Canada pour les aînés et ceux qui le seront bientôt, commandez le guide *Services pour les aînés*.



1 800 O-Canada

canada.gc.ca

et cliquez sur « Services pour les Canadiens », puis sur « Les aînés »



Ce programme n'est qu'un des nombreux moyens que Santé Canada utilise pour aider les gens à cesser de fumer. Que vous soyez un gros fumeur ou un fumeur occasionnel, Santé Canada offre :

- des conseils pratiques, étape par étape ;
- de l'information sur la façon de cesser de fumer, d'accroître votre motivation et même de faire face à ceux qui n'arrêtent pas de vous en parler ;
- des messages électroniques pour vous encourager.

Des soins de santé à la portée des Premières nations



Jusqu'à récemment, les résidents de Poplar Hill dans le nord de l'Ontario devaient prendre l'avion parfois jusqu'à Winnipeg pour recevoir des soins médicaux. Certains devaient même être accompagnés d'un interprète ojibwé. Grâce à un branchement par vidéo, plusieurs peuvent maintenant consulter un médecin spécialiste sur place. Cela permet de réduire les déplacements, les coûts et le stress chez les patients.

Le projet de Poplar Hill est l'un des cinq **programmes de télé-santé** qui rapprochent les soins de santé des Premières nations dans le nord de l'Ontario. Ces programmes donnent aussi de la formation aux résidents pour qu'ils puissent communiquer avec les médecins et les patients et pour faire certaines tâches simples comme l'examen des oreilles et la lecture des radiographies. Renseignez-vous sur les façons dont les technologies de l'information aident les communautés rurales.



Pour cesser de fumer
Des étudiants des collèges et universités de l'Ontario ont décidé de cesser de fumer avec l'aide du programme **Leave the Pack Behind**. Ce programme rassemble étudiants, professionnels et de la santé, chercheurs et administrateurs pour aider les fumeurs à abandonner la cigarette.

Santé

et cliquez sur « Après votre arrivée »

 www.cic.gc.ca

 **1 800 255-4541**

Pour les résidents permanents qui voyagent à l'étranger
À partir du 31 décembre 2003, vous aurez besoin d'une carte de résident permanent pour rentrer au Canada, si vous voyagez à l'étranger. Cette nouvelle carte remplacera votre fiche relative au droit d'établissement (IMM 1000).



Aidez votre communauté à protéger l'environnement

Vous voulez que votre communauté participe à la protection de l'environnement? Le Programme EcoAction peut vous aider. Il soutient des projets qui protègent l'environnement. Si votre organisme a but non lucratif à un projet en tête, contactez EcoAction.

1 800 661-7785

www.ec.gc.ca/ecoaction



Des bénévoles protègent l'environnement à Toronto

Plus de 500 bénévoles ont participé à la remise en état de huit bassins hydrographiques et 12 000 hectares de terres publiques dans la région métropolitaine de Toronto. Ils ont passé plus de 2 000 heures à planter 20 000 arbres.

Immigration

Un bon départ pour les nouveaux arrivants au Canada

Vous êtes nouvellement arrivé au Canada? Il vous faut trouver un logement, un emploi et inscrire vos enfants à l'école. Vous devez aussi faire une demande de carte d'assurance-santé et trouver un médecin. La publication *Bienvenue au Canada : Ce que vous devriez savoir* vous fournira beaucoup de renseignements. Elle décrit tous les

1 800 O-Canada

www.cic.gc.ca

et cliquez sur « Après votre arrivée »

services offerts

aux nouveaux arrivants
et vous indique aussi
où obtenir des cours
de langue gratuits.



Vous pouvez lutter contre les changements climatiques

Les changements climatiques affectent notre santé, l'environnement et l'économie. En utilisant moins d'énergie, nous pouvons réduire les émissions de gaz à effet de serre qui sont responsables des **changements climatiques**. Voici quelques moyens simples d'utiliser moins d'énergie :

- Éteignez les lumières, appareils ménagers, téléviseurs et ordinateurs lorsque vous n'en avez pas besoin.
- Calfeutrez les portes et les fenêtres.
- Consultez l'étiquette EnerGuide lorsque vous achetez des électroménagers.
- Évitez de laisser tourner le moteur de votre véhicule. Lorsque vous le laissez tourner pendant 10 secondes, il consomme plus de carburant que si vous fermez le moteur et le redémarrez.
- Prenez l'autobus. Un autobus rempli, c'est 40 véhicules de moins sur la route. Cela économise le carburant et réduit les émissions de gaz à

effet de serre.

- Baissez le thermostat

la nuit ou quand

vous quittez

la maison.

- Utilisez des

ampoules

fluorescentes compactes.

Elles durent

plus longtemps et

consomment 75 % moins d'énergie.

- Nettoyez ou remplacez régulièrement le filtre de votre fournaise.

Installez des pommes de douche à débit réduit.

- Réparez les robinets qui coulent.

1 800 O-Canada

www.changementsclimatiques.gc.ca



Entreprises

Travailleurs indépendants : de l'aide pour démarrer votre entreprise

Si vous êtes sans emploi et êtes admissible à l'assurance-emploi, vous pouvez démarrer une entreprise avec l'aide du programme Aide au travail indépendant. Ce programme peut vous offrir

des conseils et un soutien financier, et vous aider à planifier votre entreprise.

 **1 800 808-6352**

 **www.drhc.gc.ca**

et cliquez sur « Subventions et contributions » dans le menu de gauche, puis sur « Personnes en chômage » et « Aide au travail indépendant »



Vous voulez créer de nouveaux produits et services?

Le Programme d'aide à la recherche industrielle du Conseil national de recherches aide les petites et moyennes entreprises à créer de nouveaux produits et services. En Ontario, ce programme compte 60 conseillers qui viendront vous rencontrer pour vous aider à réaliser votre projet.

Le SuperBowl attire de nouveaux admirateurs

Grâce au Programme d'aide à la recherche industrielle, Eric Robinson, de Shallow Lake, a transformé son idée en une entreprise de 40 employés. Il est le propriétaire de Superior Plastics International qui a créé un abreuvoir en plastique bleu pour le bétail.

L'abreuvoir s'appelle le « SuperBowl ». Il est considéré comme le plus efficace sur le plan énergétique.

 **1 877 994-4727 (sans frais)**  **<http://trap-pari.nrc.gc.ca>**

Enfants

Pour garder vos enfants actifs et en santé

La meilleure façon d'aider vos enfants à rester en santé, c'est de les garder actifs. Plus de la moitié des enfants et des jeunes au Canada ne sont pas assez actifs. Plusieurs souffrent d'obésité. Cela pourrait leur causer des problèmes de santé, comme les maladies cardiaques et le diabète.

Commandez un exemplaire du *Guide d'activité physique canadien pour les enfants* et du *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes*. Les deux brochures vous donnent des conseils pour garder vos enfants actifs.

1 866 225-0709 (sans frais)
www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap



L'épargne-études, un cadeau d'avenir

En choisissant d'offrir un Régime enregistré d'épargne-études à un enfant qui vous est cher, vous lui faites un cadeau d'avenir. La Subvention canadienne pour l'épargne-études ajoute 20 cents à chaque dollar que vous déposez dans un Régime enregistré d'épargne-études, pour un maximum de 400 \$ par année, jusqu'à ce que votre enfant ait 17 ans.

Au total, cette subvention gouvernementale pourrait atteindre 7 200 \$ lorsque votre enfant sera prêt à continuer ses études après le secondaire.



Cette équipe sauve des vies presque tous les jours. Nos militaires jouent aussi un rôle actif dans la sécurité nationale, le secours aux sinistrés et les préparatifs d'urgence. L'Armée canadienne offre plus de 100 choix de carrière.

1 800 856-8488

www.recrutement.forces.gc.ca



Les jeunes explorent le Canada

Échanges Canada offre aux jeunes deux programmes passionnants pour leur permettre de se découvrir et d'apprendre à connaître le Canada.

Échanges Jeunesse Canada est pour les jeunes de 11 à 18 ans. Les participants aident à organiser un échange avec une autre région du pays, à faire des recherches sur cette région, à trouver des fonds pour financer leur voyage et à planifier des activités.

Forums Jeunesse Canada s'adresse aux moins de 30 ans. Ce programme leur permet d'aller visiter une autre localité pendant au moins cinq jours. Durant leur séjour, ils étudient les institutions nationales et discutent des enjeux d'intérêt national.

Dans la plupart des cas, le gouvernement du Canada paie le voyage des participants.

1 800 O-Canada

www.echanges.gc.ca

Une expérience unique
Ravi de sa première expérience avec Échanges Canada, un jeune Ontarien aimerait répéter l'aventure. « Échanges Canada est un excellent programme », dit-il. « Si j'en avais encore l'occasion, je n'hésiterais pas à recommencer. C'est bon pour les jeunes de s'ouvrir aux autres. »

Bénévolat et carrières

La période des impôts : on peut s'entraider

Si vous connaissez la différence entre un crédit d'impôt et un remboursement d'impôt, et si vous êtes habile avec une calculatrice, vous pouvez aider les autres à remplir leur déclaration de revenus. Le **Programme communautaire des bénévoles en matière d'impôt** vous donnera une formation gratuite et des documents de référence pour vous aider à aider les autres. Téléphonez dès maintenant pour savoir comment devenir un bénévole. Si vous avez besoin d'aide pour remplir votre déclaration de revenus, téléphonez pour savoir si vous êtes admissible au programme.

 **1 800 959-7383**

 www.adrc.gc.ca/benevole

Servir le Canada et le monde

Les Forces canadiennes vous offrent la possibilité de sauver des vies, de contribuer à la paix mondiale et d'aider les gens dans le besoin. La base militaire de Trenton dispose de l'une des équipes de recherche et de sauvetage les plus occupées au Canada.

L'armée canadienne et la paix mondiale Le NCSM Toronto est l'un des navires militaires canadiens à participer à la campagne antiterroriste dans la mer d'Arabie. Son équipage a saisi récemment deux tonnes de drogues dont la valeur de vente s'élève à près de 72 millions de dollars. Ce navire aide les Forces canadiennes à respecter leur engagement à la paix mondiale, à la stabilité et à la sécurité humaine.

Introduction

Les services du gouvernement du Canada sont conçus pour répondre à vos besoins changeants. Ce guide, *Services pour vous*, décrit quelques-uns de ces services et vous explique comment ils fonctionnent et comment les obtenir. Il contient sept sections. Chacune de ces sections correspond à des besoins individuels ou à des questions d'intérêt commun.

- Tous les sujets sont en caractères gras.
- Les titres des brochures et dépliant sont en *italiques*.
- À la fin de chaque description, vous avez des numéros de téléphone sans frais et des sites Internet.

- À la fin du guide, vous trouverez aussi une liste détachable des numéros de téléphone et des sites Internet de nombreux autres services du gouvernement.

Nous vous invitons à conserver *Services pour vous*. Il vous sera utile pour trouver le bon programme ou service, si vos besoins changent.

Pour vous renseigner sur d'autres services

Vous pouvez obtenir des renseignements sur les autres services du gouvernement du Canada en :

- composant le 1 800 O-Canada (1 800 622-6232), le centre de renseignements généraux du gouvernement du Canada ;
- visitant le site Internet principal du gouvernement du Canada : canada.gc.ca

Vous pouvez obtenir ce guide en gros caractères, sur cassette audio, en braille et sur disquette en composant le 1 800 O-Canada.

Table des matières

Bénévolat et carrières

La période des impôts : on peut s'entraider	4
Servir le Canada et le monde	4
Les jeunes explorent le Canada	5

Enfants

Pour garder vos enfants actifs et en santé	6
L'épargne-études, un cadeau d'avenir	6



Entreprises

Travailleurs indépendants : de l'aide pour démarrer une entreprise	7
Vous voulez créer de nouveaux produits et services?	7

Environnement

Vous pouvez lutter contre les changements climatiques	8
Aidez votre communauté à protéger l'environnement	9



Immigration

Un bon départ pour les nouveaux arrivants au Canada	9
Pour les résidents permanents qui voyagent à l'étranger	10

Santé

Pour cesser de fumer	10
Des soins de santé à la portée des Premières nations	11
Les chutes chez les aînés	12

Sécurité

Gagnez du temps à la frontière américaine	13
---	----

Nouvel accord sur les soins de santé

Contactez le gouvernement du Canada

15

14

13

12

11

10

10

9

9

8

7

7

6

6

5

4

4





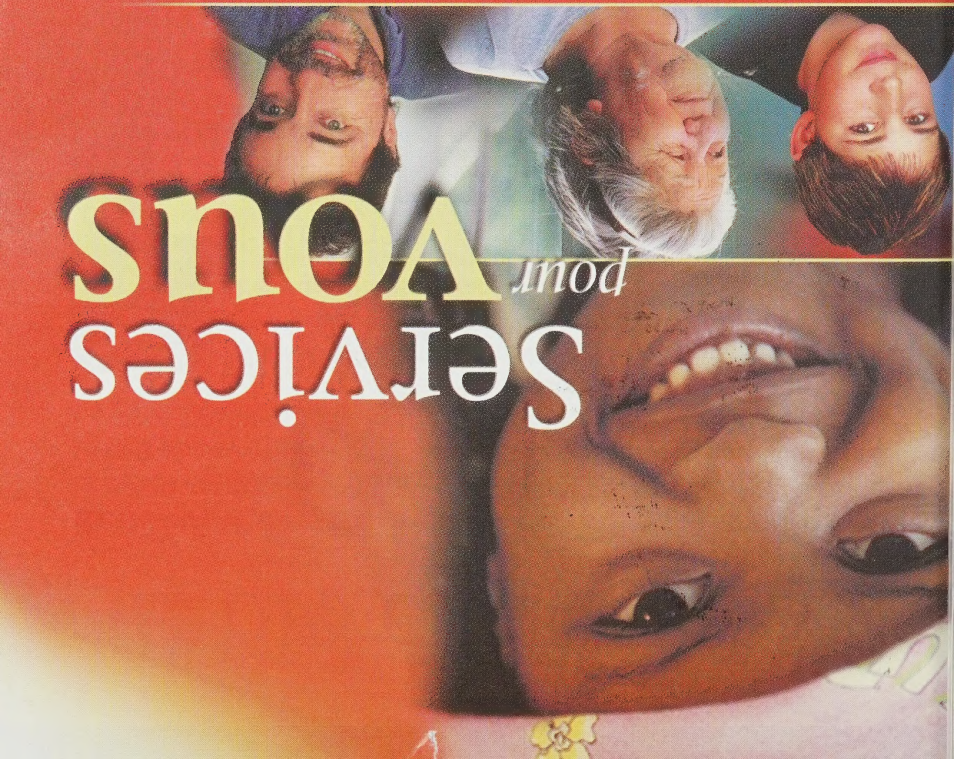
Gouvernement
du Canada
Government
of Canada

Canada



Guide des services du gouvernement du Canada en
Ontario

Services pour vous





3 1761 11465354 6